EXERCIȚIUL FIZIC — O ADEVĂRATĂ SIMFONIE

(Urmare din pag. 1)

exercițiu fizic, de... L.C.P.F.G. — consolidarea deprinderilor motrice învățate — înseamnă că mi-am atins țelul. Simt că elevii sînt beneficiarii unor deprinderi pe care le vor folosi în muncă sau în orice alte situații. Indiciul cel mai evident ? Cînd vine un elev și-mi spune că a aplicat în activitatea lui independentă cîte ceva din ce i-am dat. Îmi crește inima de bucurie cînd îi aud pe elevi spunînd : „Știți, tovarășe profesor, mi-am cumpărat și eu niște gantere și le folosesc în cîteva exerciții selective pe care mi le-ați dat" ; sau : „Am folosit în fiecare zi, la ora 18, complexul de exerciții pe care mi l-ați dat" ; sau cînd elevii îmi cer, în timpul lor liber, o minge și, regretînd că nu am mai multe, constat că toate sînt „în activitate", în curte sau în sală.

— Sînteți una dintre figurile binecunoscute în rîndul practicienilor educației fizice din țara noastră. Sînteți posesorul unor „secrete" în acest sens ?

— Nu demult, cineva mi-a spus : **„De ce nu scrii o carte despre felul în care îți faci lecțiile ?** Am protestat vehement, pentru că lecția de educație fizică nu poate fi scrisă, după cum pictorul nu poate scrie cum pictează sau compozitorul cum compune o simfonie. Lecția de educație fizică este o trăire numai pentru cel care o creează, este ceva rupt din mintea și inima fiecărui dascăl. Nu pot scrie lecția, pentru că ea este ruptă din mine, este pasiunea mea. Lecția se simte, iar dacă o simți, iese bine. Acesta este „secretul" lecției de educație fizică — să se creeze cu pasiune, iar elevul s-o trăiască din plin, să împrumuți din pasiunea ta elevului, iar el să pulseze la unison cu tine și chiar să te depășească. Profesorul trebuie să se gîndească la bucuria pe care elevul o va trăi în lecția lui, activitate care valorifică sistematic ansamblul formelor de practicare a exercițiilor fizice în scopul măririi potențialului biomotric al omului, alături de destindere, de relaxare și împreună cu veselia, bucuria, rîsul chiar, care nu trebuie să lipsească din lecția modernă de educație fizică.

— Ce recomandați tinerilor profesori pentru o cît mai rapidă dobîndire a satisfacțiilor personale, grație rezultatelor realizate în singura materie care nu se predă de la catedră ?

— Lecția să aibă arhitectura ei, cu jaloanele de bază, respectate riguros ; să fie în pas cu vremea, modernă adică, dar din care disciplina liber consimțită, estetică, să nu lipsească ; fără ea, elevul nu se simte bine. Apoi, corectitudinea mișcărilor, a pozițiilor de plecare, intermediare și finale. Cine nu știe, de exemplu, că Nadia Comăneci apare pe covorul de gimnastică într-o poziție de drepți în fața juriului, apoi execută feeric mișcările, se oprește într-o poziție intermediară și apoi din nou drepți în fața juriului. Este ceva perimat în aceasta ? Și exemplele pot continua. Dacă există dezordine în lecție, nu se poate ajunge la corect și estetic, la amplu și frumos. Aceste atribute ale esteticii nu pot deveni și ale mișcării dacă nu există disciplină. Din nici o lecție nu trebuie să lipsească exercițiile de front și formații. Apoi, în lecții să-i învățăm pe elevi să se joace și să rîdă, să cînte, să spună poezii. În cîntec și-n rimă stă ritmul, iar formarea acestuia la elevi este sarcina profesorilor de educație fizică, în lecțiile cărora să se educe regulile de comportare față de oamenii care îi înconjoară pe elevi, să se sădească și să se amplifice permanent mîndria că sîntem români. Aș vrea tare mult ca toți profesorii tineri să fie convinși că educația fizică este cea mai frumoasă simfonie ; ea te trece prin toate trăirile (exact ca într-o muzică de cea mai bună calitate), deci nu poate fi lipsită de suflet, de imaginație creatoare, de muzica zgomotului sălii de educație fizică, muzica mingii bătute în podeaua sălii sau asfaltul curții, muzica mișcărilor ritmate. Aceasta este educație fizică. Și mai este ceva : fiecare din cei mai tineri profesori să dorească să se vorbească și despre el, peste vreme, așa cum vorbește generația noastră despre Roșală, Mihăilă, Teacă sau Negreanu, care ne-au fost nu numai eminenți dascăli, dar și simbolul unor piscuri pe care încercăm să le atingem.

Sub impulsul „DACIADEI"

TOT MAI MULȚI TINERI ȘI OAMENI AI MUNCII PETREC TIMPUL LIBER ÎN TOVĂRĂȘIA SPORTULUI

Ca și săptămîna trecută, am chemat la telefon cîteva consilii județene pentru educație fizică și sport, asociații, cluburi și corespondenți ai ziarului, pentru a afla ce acțiuni de masă sînt organizate astăzi și mîine în cadrul **etapei de iarnă a marii competiții sportive naționale „Daciada"**. Am fost bucuroși să aflăm că în întreaga țară continuă antrenarea tineretului, a maselor de oameni ai muncii de la orașe și sate în interesante întreceri sportive, atît la disciplinele din programul ediției de iarnă, cît și la altele, profitîndu-se de faptul că vremea îngăduie acest lucru. Un element inedit : pretutindeni, activitatea sportivă de masă de la sfîrșitul acestei săptămîni se desfășoară sub semnul marelui eveniment pe care-l trăiește mîine, 20 noiembrie, întregul nostru popor — alegerile de deputați în consiliile populare.

În cele ce urmează, consemnăm cîteva amănunte despre aceste competiții, dotate cu **„Cupa alegătorului"**, ca și despre altele, aflate toate sub genericul **„Daciadei"**.

ÎNTRECERI DOTATE CU „CUPA ALEGĂTORULUI"

SPORTURI DE SEZON — ÎN PRIM PLAN

Sîmbătă, vor avea loc la Botoșani, sub genericul „Daciadei", numeroase întreceri sportive organizate, în întîmpinarea alegerilor. Astfel, tinerii de la Voința și Comerțul — U.J.C.C. își vor disputa întîietatea la șah și tenis de masă. Reprezentativele școlilor generale din orașul Botoșani se vor întrece la volei și handbal. Concursuri de șah și tenis de masă vor mai avea loc și în cadrul asociațiilor sportive Confecția, Sănătatea, Energia și Siretul Bucecea. **(G. CRISTESCU** — metodist).

ETAPA PE JUDEȚ A CAMPIONATULUI SĂTESC DE TRÎNTĂ

Campionii desemnați în întrecerile pe comune la trîntă vor participa sîmbătă — la Constanța — la etapa pe județ. Avînd loc în ajunul alegerilor, concursul este dotat cu **„Cupa alegătorului"**. Competiții sportive de masă prilejuite de același important eveniment vor fi organizate în orașele **Medgidia** (cros, tenis de masă, șah și trîntă), **Mangalia** și **Constanța** (în cadrul asociațiilor sportive C.F.R., Constructorul și Hidrotehnica), precum și în comunele **Independența, Topraisar** și **Cobadin (I. MATEI** — metodist).

SIMULTAN DE ȘAH ÎN COMUNA VIZIRU

În comuna Viziru din județul Brăila va avea loc duminică un mare simultan de șah. Maestrul sportului ing. **Victor Cuciuc**, un harnic animator al „sportului minții", va primi replica celor 36 de sahiști ai comunei. Elevii școlilor generale nr. 1 și 2 vor participa la întreceri de cros.

La baza sportivă Voința din Brăila se vor desfășura concursurile finale ale **„Săptămînii sportului tinerilor din cooperativele meșteșugărești"**, la tenis de masă, handbal și fotbal **(C. VASTARDIS** — metodist)

ȘCOLARII ATLEȚI

O interesantă acțiune atletică va fi organizată la Tîrgu Ocna. Tetratloniștii din cîteva comune (Tg. Trotuș, Doftana, Slănic-Moldova, Pîrgărești și Tg. Ocna) își vor demonstra măiestria într-un concurs găzduit de stadionul local. Concomitent, iubitorii șahului din localitate vor participa la un concurs-fulger de șah, organizat la Casa de cultură din localitate. Au fost invitați toți iubitorii acestei discipline din oraș și din localități rurale înconjurătoare.

16 REPREZENTATIVE DE SECTOARE ȘI SECȚII

În cadrul întreprinderii de autocamioane din Brașov sînt în curs de desfășurare sau au fost încheiate competiții dotate cu **„Cupa alegătorului"** la fotbal, handbal, volei, tir și șah. La handbal, unde s-au întrecut 16 reprezentative de sectoare și secții, trofeul a fost cîștigat de sportivii din secția motoare. **(C. GRUIA** — coresp.).

PESTE 100 DE TINERI LA START

În organizarea comisiei municipale de șah din municipiul Gh. Gheorghiu-Dej a avut loc un atractiv concurs dotat cu „Cupa alegătorului" la startul căruia au fost prezenți 126 de băieți și fete (elevi și personal muncitor din întreprinderile municipiului). O bogată participare au asigurat asociațiile sportive de la Combinatul petrochimic, Școala generală nr. 10 și Liceul de fizică-matematică. **(Gh. GRUNZU** — coresp).

MUNCITORII ARĂDENI ÎN ÎNTRECERE

În organizarea comisiei de sport-turism a Consiliului județean Arad al sindicatelor s-au desfășurat întreceri de șah, tenis de masă și popice, cu participarea unui număr mare de muncitori din unitățile municipiului. Peste 250 de tineri și tinere s-au întrecut la clubul combinatului chimic și la arena de popice. La șah a cîștigat **Eva Klein** și **P. Gherda** (ambii de la Tricoul roșu). Acțiuni similare au fost organizate și de asociațiile sportive ale întreprinderilor Arădeanca și Victoria Ineu. **(I. PETROVAN** — coresp.).

CONCURSUL PIONIERILOR

În întîmpinarea alegerilor, „Cupa recordurilor atletice" a antrenat peste 130 de copii și pionieri din 16 secții de atletism din Slatina, Drăgănești și Caracal. Ei au luat parte la întreceri de sărituri, alergări și aruncări. S-au evidențiat, printre alții, **Liliana Mihu** (Corabia), **Mariana Preda** (Drăgănești), **Gina Strejescu** (Slatina) și alții. **(C. GHIȚESCU** — coresp.).

★

BAIA MARE. În cadrul etapei de masă a ediției de iarnă a „Daciadei", în județul Maramureș au fost organizate numeroase întreceri. Menționăm pe cele de handbal, fotbal și cros, la care au luat parte elevi ai școlii generale nr. 14 din Baia Mare, pe cele de tenis de masă și tenis de cîmp organizate la Liceul din Tg. Lăpuș. De asemenea, pe complexul sportiv „Voința" din Baia Mare a avut loc un concurs de tenis de masă la care au participat sportivi ai cooperativei „Gutinul". **(V. Săsăranu** — coresp.).

BÎRLAD. În centrul municipiului Bîrlad s-a desfășurat „Crosul de toamnă", la care au luat parte peste 4 000 de tineri. Dintre fruntași remarcăm pe Corina Ciobanu, Petruța Pricop (Șc. gen. 7), Nicolae Munteanu (Șc. gen. 3), Victorița Pleșu (Confecția Bîrlad) și Aurel Aniță (Ocolul silvic Bîrlad). **(E. Solomon** — coresp.)

GIURGIU. Peste 1 000 de elevi din toate școlile municipiului au luat parte la „Crosul de toamnă", manifestare sportivă de masă urmărită de numeroși spectatori. S-au remarcat reprezentanții Șc. gen. 3 și 7, ai liceelor Textil, Nr. 2, „Ion Marinescu" și Gr. șc. marină. **(Tr. Barbălată** — coresp.).

BACĂU. La complexul sportiv „23 August", pe un timp excelent, peste 4 000 de elevi din municipiul Bacău și comunele Nicolae Bălcescu, Mărgineni, Fărăoani ș.a. s-au întrecut în „Crosul de toamnă". O bună comportare au avut-o reprezentanții școlilor generale nr. 9, 10, 16, 18, 28 din Bacău, ai școlilor generale din Mărgineni și Fărăoani, ai Liceului de celuloză și hîrtie Letea, economic și industrial nr. 2 Bacău. **(I. Iancu** — coresp.).

TG. JIU. Ample manifestări au avut loc pe bazele sportive din municipiul Tg. Jiu. Astfel, în „Cupa de toamnă a tineretului gorjean", etapa județeană, s-au întrecut peste 1 000 de sportivi calificați în urma etapei de masă, cea mai bună comportare avînd-o reprezentanții liceelor „Tudor Vladimirescu", „Ecaterina Teodoroiu", Pedagogic din Tg. Jiu, „Tudor Arghezi" Cărbunești, Mecanic Sadu și Lic. Novaci. De asemenea, s-a desfășurat și „Daciada comerțului", pe primele locuri situîndu-se sportivii de la O.J.T. și U.J.C.C. Gorj, precum și cei de la I.C.S.A.P. Tg. Jiu. Paralel cu aceste întreceri a avut loc și „Cupa UNCAP" la popice, învingători fiind Grigore Pircălab, de la C.A.P. Pandurii Tg. Jiu și Maria Fota, de la C.A.P. Crușețu. **(M. Băloi** — coresp.).

SIBIU. În cadrul „Daciadei", pe un traseu din parcul „Sub arini" din Sibiu s-a desfășurat finala pe țară a Dinamoviadei de cros. Întrecerea s-a bucurat de un frumos succes. Cei peste 160 concurenți, reprezentînd 56 de asociații sportive ale M.I., s-au întrecut cu ardoare pentru ocuparea unui loc fruntaș. Iată cîștigătorii : 3 000 m — C. Roșu (Dinamo Victoria București) și Dinamo Brașov ; 4 500 m — S. Ghipan (Dinamo Olt) și Dinamo Olt.

În deschiderea finalei s-a desfășurat un cros al asociațiilor locale la care au luat parte peste 200 de concurente, cîștigat de **Violeta Avram** (Club școlar MIU) și crosul A.S.A., în care locul I a revenit lui **I. Dabija. (I. IONESCU** — coresp.)

★

ORADEA. În cadrul cooperației meșteșugărești, iubitorii sportului au participat la o serie de întreceri de cros, popice, șah și tenis de masă. Remarcăm buna organizare realizată de cooperativele Încălțămintea, COTEX din Oradea și „Muncitorul" din Beiuș. Din păcate, cooperativele „Viitorul" și „Deservirea" din Salonta și „Record" Marghita se limitează la... pregătiri, pînă în prezent neorganizînd încă nici o competiție. **(I. Ghișa** — coresp).

Duminică, Complexul sportiv **Voinicelul** din Capitală va îmbrăca haine de sărbătoare. Îndrăgita bază a pionierilor și școlarilor din sectorul 4 va fi gazda unor ample întreceri organizate în cadrul etapei de iarnă a **„Daciadei"** și dotate cu **„Cupa alegătorului"**. Astfel, începînd de la ora 9, reprezentativele școlilor generale din acest sector își vor disputa întîietatea la **baschet** (băieți și fete), **fotbal, volei** (băieți și fete), **handbal, atletism** și **carturi**.

Alte asemenea competiții vor avea loc și pe bazele sportive din celelalte sectoare ale Capitalei.

CĂRȚI NOI ÎN EDITURA SPORT-TURISM

MONOGRAFIA PROBELOR ATLETICE

Este un fapt binecunoscut că, în perioada actuală, antrenamentul sportiv nu se mai poate face după metode empirice. Dezvoltarea științei pe toate planurile a venit, în vremea din urmă, mult în ajutorul antrenorului și sportivului, punîndu-le la îndemînă o serie de date și posibilități de rezolvare a unor situații. Acest ajutor a făcut, coroborat bineînțeles cu posibilitățile elementului uman, ca performanțele să capete adesea valori care, acum cîțiva ani, păreau de neatins. Desigur, este dificil să fii la curent cu marele volum de informații care abundă zilnic, de aceea această lipsă este uneori suplinită de editarea unor monografii profesionale, care pun la îndemîna celor interesați un minim de informații privind conținutul și natura activității. În această categorie de lucrări se înscrie și **„Monografia probelor atletice"** de **Dumitru Girleanu**, care oferă o imagine cuprinzătoare asupra tuturor probelor atletice, constituindu-se ca un eficient ghid în procesul de selecție, orientare și pregătire a sportivilor.

MEDICINA NUCLEARĂ ÎN PRACTICA SPORTIVĂ

O lucrare valoroasă, care aplică cuceririle științei în domeniul sportului de performanță datorită **conf. dr. I. Drăgan** și **N.T. Pop. Valoarea practică a lucrării constă în aceea că autorii, unul specialist în domeniul efortului** (N. I. Drăgan) **și altul în domeniul medicinii nucleare și al sonografiei** (domeniu și mai nou în care cele două Instituții, Centrul de medicină sportivă și Clinica I chirurgicală Pandurii, au trecut la etapă lucrativă) **au întrezărit posibilitățile de diagnostic funcțional legate de evaluarea capacității de efort și recuperarea mai rapidă a unor afecțiuni sportive, ajungînd în final să îmbunătățească pe plan cantitativ dar, mai ales calitativ, posibilitățile de explorare medico-sportive.**

„NUMAI PENTRU PESCARI ȘI VÎNĂTORI"

Este o carte umoristică ; cum o mică „săgeată" reprezintă și titlul, **„Numai pentru pescari și vînători"** care „trădus", ar vrea să spună că alți cititori, din afara „clanului" să nu se apropie ! Dar titlul atrage, și — o dată depășită coperta — nu mai renunți. Pentru că ești prins în... undița poantelor, autorul, vechi pescar, se dovedește a fi și un bun minuitor al condeiului. Dr. **Ion Dumitrescu,** bine susținut de desenele cunoscutului caricaturist **Matty,** ne poartă prin lumea vînătorilor și pescarilor. Și, în finalul acestei scurte invitații la lectură, deconectantă evident, atragem, totuși, atenția vînătorilor și pescarilor să o citească... numai acasă, în caz contrar putîndu se întoarce cu... tolba goală.

ALTE APARIȚII

● **C. Manușaride,** Regulamentul jocului de fotbal adnotat ● **Tudor Opriș,** Cu rucsacul în lumea animalelor ● **Georgeta Chiriță,** Pedagogie (ed. a II-a) ● **Virgil Roșală,** Din însemnările unui profesor de educație fizică (ed. a II-a). ● **Iulian Mincu,** Ghidul terapeutic al obezității (seria „Vacanță și sănătate") ● **Al. Rosetti,** Călătorii și portrete. ● *** Scrimă (manual — traducere din limba rusă).

Rubrică redactată de **Emanuel FĂNTÂNEANU**